

Antes De Embarazo:

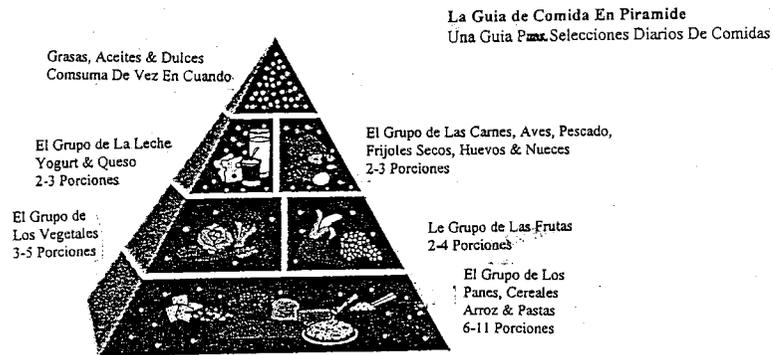
Prepare para un Bebé Saludable!



Antes de que decidas tener tu siguiente bebé, ay varias cosas que tu puedes hacer para que estés segura que tengas un bebé lo mas saludable posible:

Come una Dieta Balanciada

Come una variedad de comidas de todos los grupos de alimentos incluido en el piramide.



Come Comidas Con Folate Todos Los Dias

Folate es una vitamina B usada para hacer celulas nuevas, como celulas rojas. Es necesario muy temprano en el embarazo antes de que sepa la madre que esta embarazada. Folate puede reducir sus riesgos de defectos al nacer. Folate se encuentra siempre en vegetales y en frijoles secos cosidos.

Otro nombre para folate es ácido fólico.

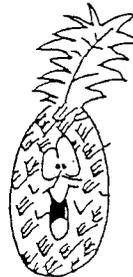
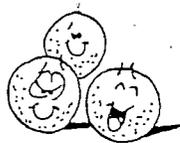
Fuentes de Folate

frijoles secos y chicharos
jugo de naranja
nabos verdes
cereales fortificados con folate

alcachofa entera
germen de trigo
frijoles de media
luna

esparragos
aguacate
higado

bretónes
espinacas
piña



Come O Toma Comidas Con Bastante Calcio

Leche, queso o yogurt son fuentes excelentes. Calcio forma huesos fuertes. Mujeres menos de 24 años de edad deben tener tres porciones cada día y mujeres 24 años y mas deben tener por lo menos dos porciones cada día. Mujeres embarazadas necesitan mas calcio.



Come Comidas Con Bastante Hierro

Carnes, aves, y pescado son buenas fuentes. Frutas y vegetales con vitamina C le ayuda a su cuerpo para usar el hierro en las comidas. Hierro es una parte de células rojas necesario en el crecimiento de bebés.

Mantenga Un Peso Saludable

Estando un peso saludable para su estatura puede reducir sus chances para algunas enfermedades. Si usted se embaraza, un peso saludable puede mejorar sus chances para tener un bebé con un peso saludable. No debes de tratar de perder peso durante su embarazo.

No Tomes Alcohol

Cerveza, vino, o tragos contienen alcohol. Alcohol puede hacerle daño a su bebé, especialmente en las primeras semanas antes de que sepa la madre que está embarazada.



No Uses Drogas

Usando crack o cocaína una vez mientras que estas embarazada puede hacerle daño a su bebé.

No Fumes

Fumando aumenta los riesgos de que su bebé que esté bajo de peso. Bebés bajo de peso tienen mas problemas con la salud.



Date ha misma y ha tu siguiente bebé un empie so saludable!

Before Pregnancy: Prepare for a Healthy Baby

KDHE-Nutrition & WIC
1000 SW Jackson ST, Ste 220
Topeka, KS 66612-1274